INSCRIPTIONS– MODE D'EMPLOI

1. Rencontrer le professeur responsable de l'atelier qui vous intéresse
2. Faire valider par le professeur l'entrée dans le cours souhaité au dos de la fiche d'inscription (téléchargeable sur le site www.cmdt-ravel.fr ou disponible au bureau de la scolarité site de Bayonne
3. Déposer le dossier complet (cf. fiche d'inscription) dans la boite aux lettres située à l'extérieur du bâtiment

La fréquentation des cours n'est possible qu'après avoir acquitté les droits d'inscription.
Tarif Syndicat Mixte : pour 1 atelier 176 € - tarif par atelier supplémentaire 112 €
Tarif extérieur : pour 1 atelier 200 € - tarif par atelier supplémentaire 136 €

Des exonérations peuvent être accordées en fonction du quotient familial délivré par la CAF ou la MSA.

CONSERVATOIRE MAURICE RAVEL

29, cours du Comte de Cabarrus

64100 BAYONNE

contact@cmdt-ravel.fr

NOUVEAU AU CONSERVATOIRE

Magali PRAUD

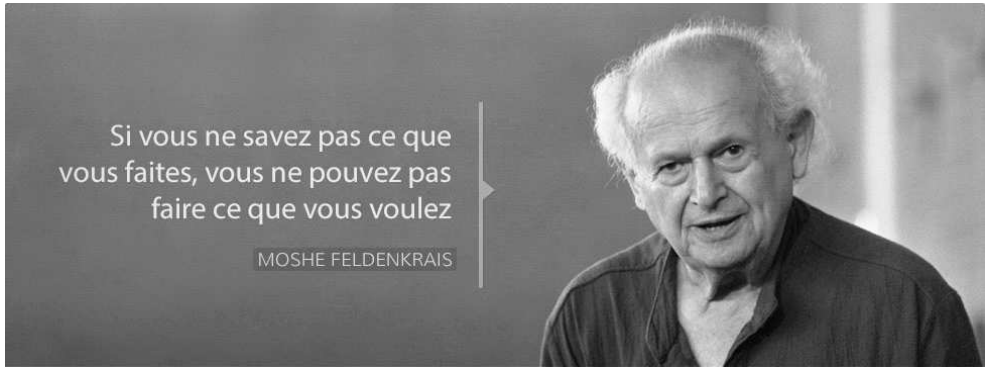
De sa formation au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris aux douze années de danseuse au MALANDAIN BALLET BIARRITZ, elle a toujours aimé la précision et la qualité du mouvement. Actuellement professeur de danse classique au Conservatoire à Rayonnement Régional de Bayonne, elle se passionne pour l'enseignement. La méthode FELDENKRAIS™ est pour elle un outil pédagogique essentiel que Magali est heureuse de transmettre.

PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT METHODE FELDENKRAIS™

Moshe FELDENKRAIS a développé, à partir de 1943, une méthode d'éducation somatique (du grec soma : c'est le corps vivant, sensible tel que perçu par la personne) et s'y est consacré jusqu'à sa mort en 1984. Cet enseignement utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne.

À travers le mouvement, cette approche nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvement, puis d'élargir notre répertoire d'actions. La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées dans cette méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et vers la participation de l'ensemble de la personne dans le mouvement. Nous améliorons ainsi par nous-mêmes et avec l'aide du professeur notre capacité d'apprentissage.

Cette méthode évite soigneusement toute connotation mystique et toute théorie abstraite.



DEUX FAÇONS DE PRATIQUER LA METHODE FELDENKRAIS™

1. Les leçons de « Prise de Conscience par le Mouvement » (PCM) se pratiquent en groupe.

2. Les leçons individuelles d' « Intégration Fonctionnelle » (IF) où le professeur guide l'apprentissage dans des séquences de mouvement par le toucher.

Au Conservatoire, nous vous proposons des cours de « Prise de Conscience par le Mouvement » :

Le professeur guide les participants à l'aide de directions verbales dans des explorations de mouvement qui aide à sentir, bouger et imaginer. L'accent est mis sur l'apprentissage des mouvements les plus adaptés à une meilleure utilisation de la gravité : assis sur une chaise, debout, au sol. Quelques bienfaits : une meilleure respiration, de la fluidité et de l'aisance dans son quotidien et ses activités.

POUR QUI ?

- Personnes à la recherche de performance scénique ou sportive pour éviter les blessures et développer la qualité du mouvement.
- Victimes d'accidents pour réapprendre à bouger en complément de la rééducation classique.
- Personnes souhaitant améliorer leur mobilité, préserver leur autonomie et leur plaisir de vivre.

Tout le monde peut bénéficier de cette méthode : des bébés jusqu'aux aînés, en passant par les adultes sévèrement handicapés ou les athlètes ou artistes de pointe. Au Conservatoire, les cours sont ouverts à partir de 16 ans.

POURQUOI ?

Parce que le mouvement est une clé pour la vie elle-même, la méthode FELDENKRAIS™ s'applique dans plusieurs domaines d'activité : prévention en santé, formation d'artistes, réadaptation, entraînement sportif, contrôle de la douleur, athlétisme, gérontologie, interprétation artistique, communication et éducation.

QUAND ?

Les cours auront lieu les jeudis de 12h15 à 13h15 dans la salle de danse du Conservatoire site de Bayonne (320). Prévoyez une tenue confortable.